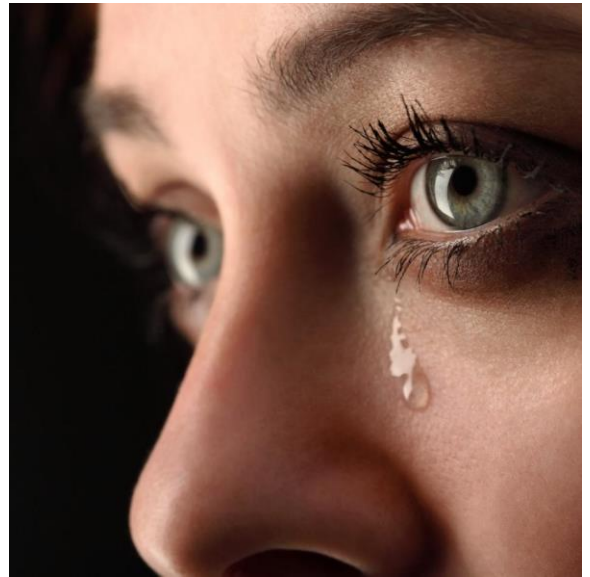


**Til
Unge i sorg**



Hospice Sydfyn



Denne pjece er skrevet til dig, der oplever sorg.

Reaktioner på sorg er meget forskellige og skiftende, og der er ingen "rigtig" eller "forkert" måde at være i sorg på.

Oplever du alvorlig sygdom i din familie eller blandt nære venner, er det naturligt, at du bliver ked af det og sørger. Det kan være rigtig svært at få sat ord på de tanker og følelser, du oplever i forbindelse med sorg og død.

Naturlige reaktioner på sorg:

- Angst
- Svært ved at sove
- Træthed og koncentrationsbesvær
- Være træt, trist og føle savn
- Vrede og raseri
- Dårlig samvittighed
- Skoleproblemer
- Ondt i maven eller hovedpine

Når du sætter ord på det, du oplever og bliver hørt, kan situationen blive nemmere at håndtere. Du kan stadig opleve at humøret svinger, men det er helt naturligt. Giv dig selv lov til at hygge med dine venner

og familie og dyrk dine interesser, og glæden vil stille og roligt vende tilbage.



Du kan opleve at mennesker du kender opfører sig anderledes – holder afstand eller kommer for tæt på. Det er, fordi de også kan have svært ved at håndtere sorgen og er bange for at gøre noget forkert. Savner du en voksen at tale med, vil personalet på Hospice Sydfyn gerne tale med dig.

Du kan have glæde af at møde andre i samme situation f.eks. i sorggrupper. På bagsiden er der links til hjemmesider, hvor du kan finde hjælp.

10 gode.....

- Du kan ikke stille forkerte eller dumme spørgsmål.
- Fortæl om det du oplever og føler til en, du er tryk ved.
- Du må gerne være alene, men glem ikke, at de fleste gerne vil høre om dine tanker og oplevelser.
- Bliv ikke forskrækket, hvis du får ubehag som for eksempel hovedpine og ondt i maven.
- Det er naturligt, at humøret svinger og sorgen føles stærkere i perioder.
- Sorg kan gøre dig træt og ukoncentreret.
- Vend langsomt tilbage til din dagligdag, med skole og fritidsaktiviteter, så du ikke gemmer dig væk i sorgen.
- Andre kan være usikre på, hvordan de bedst hjælper dig.
- Tag en dag af gangen.
- Du kan finde mange svar og hjælp på nettet. Se liste på bagsiden.

Nyttige link:

www.bornungesorg.dk

www.cancer.dk

www.bornogsorgfyn.dk

Børnetelefonen 116111 åbent alle dage kl. 11-23

Det nationale sorgcenter: www.sorglinjen.dk



Hospice Sydfyn

Skovsbovej 100, 5700 Svendborg, Tlf. 63 20 30 40

www.hospicesydfyn.dk

E-mail: hospicesydfyn@hospice.rsyd.dk

November 2017